

5. květen – Světový den hygieny rukou

Již od roku 2008 si každoročně připomínáme Světový den hygieny rukou, mezinárodní den vyhlášený Světovou zdravotnickou organizací. Datum 5.5. je propojením symboliky 5 a 5 prstů na obou rukou a připomíná nám důležitost mytí rukou jako prevence infekčních nemocí. Naše ruce mají významnou úlohu v přenosu infekcí a správnou technikou hygieny rukou chráníme sebe, pacienty, své blízké, nebo spolupracovníky.

Každý den se dotýkáme držadel v hromadných dopravních prostředcích, nákupních košíků, mincí, klik u dveří apod., na jejichž povrchu se mohou nacházet viry a bakterie. Zdraví každého z nás začíná právě provedením hygieny rukou, proto pokud mýdlo a voda nejsou k dispozici, lze použít bezoplachový alkoholový gel. Do dlaně se aplikuje množství o velikosti kávové lžičky a vmasíruje se do obou rukou, dokud se úplně nevsákne a nezaschne, přibližně 20–30 s. Toto je pohodlný způsob hygieny rukou například na cestách, výletech či ve městě při nákupu.


Víte kterým nemocem se dá takto zabránit? Jsou to např. akutní virová průjemová onemocnění, bacilární úplavice, žloutenky typu A a E, infekce E. Coli, některé parazitózy (roupy), chřipka.

Mnoho zdravotnických zařízení pořádá v tento den cílené akce pro veřejnost, na nichž předvádí správný postup mytí a dezinfekce rukou. Zde máte také možnost si postup sami vyzkoušet a následně si ověřit výsledek pod UV lampou, která okamžitě odhalí nedostatečně umytá či vydezinfikovaná místa.

Správný postup mytí rukou:

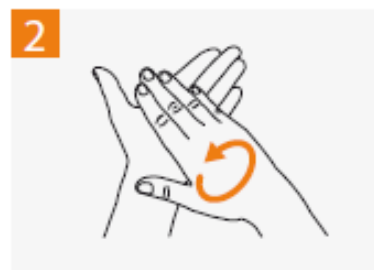
- k mytí rukou používejte mýdlo a teplou tekoucí vodu
- před mytím si sundejte prsteny, hodinky a náramky
- důkladně si ruce namydlete a vytvořenou pěnou po dobu 20-30 sekund umývejte
- při mytí věnujte zvýšenou pozornost bříškům prstů, nehtům, meziprstním prostorům a hřbetům rukou, včetně zápěstí
- ruce si důkladně opláchněte tekoucí teplou vodou
- ruce si otřete dosucha čistým vlastním ručníkem nebo nejlépe jednorázovými papírovými utěrkami

Technika hygieny rukou s použitím alkoholového dezinfekčního přípravku

 **Doba trvání celé procedury: 20–30 vteřin**



Do sevřené dlaně aplikujte dostatek přípravku na pokrytí celého povrchu rukou.



Třete ruce dlaní o dlaň.



Třete pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a naopak.



Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.



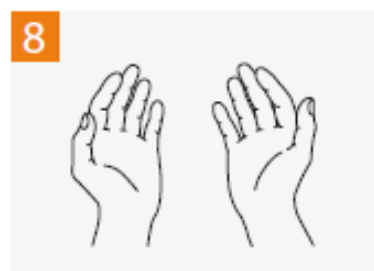
Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.



Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlaní a naopak.



Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřenými prsty pravé ruky levou dlaň a naopak.



Po oschnutí jsou Vaše ruce dezinfikovány.

Směrnice SZO, Hygiena rukou

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

podatelna@khssova.cz, www.khssova.cz, ID datové schránky: w8pai4f